

Michael Tischinger

# SELBSTLIEBE

*Weg der inneren Heilung*

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN



MIX  
Papier aus verantwortungsvollen Quellen  
FSC® C083411

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2017

Alle Rechte vorbehalten

[www.herder.de](http://www.herder.de)

Umschlaggestaltung: Designbüro Gestaltungssaal

Umschlagmotiv: FWstudio/shutterstock

Satz: Daniel Förster, Belgern

Herstellung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-451-60013-5

# INHALT

---

VORWORT .....	7
SELBSTLIEBE VERSTEHEN .....	11
Das Beste, was du sein kannst, du selbst zu sein .....	11
Was genau ist mit Selbstliebe gemeint? .....	15
Mensch – erkenne dich selbst! .....	20
Warum es so schwer ist, sich selbst zu lieben .....	26
Woran erkennen wir fehlende Selbstliebe? .....	32
Was mit Selbstliebe nicht gemeint ist. ....	38
Selbstliebe versus Egozentrik .....	38
Selbstliebe versus Narzissmus .....	40
Das Verhältnis von Selbst- und Nächstenliebe .....	44
LEBEN IST GESCHICHTE – GESCHICHTEN SIND LEBEN .....	49
Inspirierende Geschichten auf dem Weg zur Selbstliebe ..	54
Selbstliebe ist ... sich mit seinem eigenen Leben aussöhnen. ....	54
<i>Grenzgänger • Paul • Mein Engelchen • Der verlorene     Sohn • Protokoll einer Heilung • Richter Gnadenlos • Die     Leidformel • Heilraum Natur</i>	

Selbstliebe ist ... ein wirkliches Interesse für sich selbst entwickeln . . . . .	74
<i>Im Alltagsstress • Der Selbst-Entwickler • Begegnung auf dem Radweg • Freude sabotieren • Ja, aber • Safety Last! • Die Macht der inneren Einstellung</i>	
Selbstliebe ist ... sich selbst ganz und gar annehmen . . . . .	95
<i>Eine neue Beziehung • Die eigene Identität • Das Namens- Geschenk • Umtopfen • Jakobs Kampf • Akzeptanz und Widerstand • Tee mit Beate • Der Weg des Lichts</i>	
Selbstliebe ist ... sich in schweren Zeiten mit Selbstmitgefühl begegnen. . . . .	116
<i>Das Weihnachtsgeschenk • Blind vor Wut • Der Geldauto- mat • Schwitzhütte • GedankenMüll • Unschuldig • Klapperstorch • Die Farbe Gelb</i>	
Selbstliebe ist ... die eigene Liebesfähigkeit und Lebenswürdigkeit spüren . . . . .	137
<i>Geschenk des Himmels • Das Schreckgespenst • Stille heilt • Das Aikido-Prinzip • Verletzungen und Fähigkeiten • Selbstachtung • Grüner Käfer in grünem Gras</i>	
Selbstliebe ist ... Fürsorge für sich selbst übernehmen . . . . .	157
<i>Freizeit • Die Erlebnisdusche • Selbstoptimierung • Papa – wo bist du? • Gehirn-Erschütterung • Nein sagen dürfen • Gescheiter(t)</i>	
Selbstliebe ist ... Liebe empfangen und Liebe weeterschenken . . . . .	176
<i>Der Segen des Großvaters • Segnen und Fluchen • Der Er- innerungsbaum • Dankbarkeit • Das Leben nehmen • Lie- besLeben • Telefon-WG</i>	

SCHÖPFERISCH DIE EIGENE LEBENSGESCHICHTE GESTALTEN . . . . .	197
---	-----

DANK . . . . .	205
----------------	-----

LITERATUR . . . . .	207
---------------------	-----

# VORWORT

---



Wenn man alles, was einem begegnet, als Möglichkeit zu innerem Wachstum ansieht, gewinnt man innere Stärke.

MILAREPA, TIBETISCHER MEDITATIONSMEISTER

**I**ch empfinde tiefe Dankbarkeit, dass ich in meinem Leben immer wieder zur rechten Zeit neue Inspirationen erhalten durfte. Manchmal war es eine Begegnung mit einem Menschen oder eine Erfahrung in der Natur, die mir eine ganz neue Einsicht ermöglichte. Manchmal bin ich einfach wieder an etwas erinnert worden, was ich bereits wusste, jedoch vergessen hatte und was ich an diesem Punkt meines Lebens gut gebrauchen konnte. Es scheint mir tatsächlich so zu sein, dass alles, was uns begegnet, ob es altbekannt ist oder ganz neu und unerwartet zu uns findet, eine Möglichkeit zum inneren Wachstum darstellt.

Oftmals sind die wichtigsten Botschaften des Lebens in Form von Geschichten zu mir gekommen. Geschichten, die andere mir erzählt haben. Geschichten, die ich selbst erlebt habe. Das Leben schenkt uns immer wieder neue Geschichten, und es braucht unsere Bereitschaft, unser Herz zu öffnen, um diesen Geschichten zu lauschen und sie auf neue Weise zu verstehen.

In diesem Buch habe ich 52 Geschichten niedergeschrieben, die sich in meinem eigenen Leben ereignet haben oder mir zugetragen worden sind. Wenn Sie wollen, können Sie nach Lust und Laune mehrere dieser Geschichten am Stück lesen, oder Sie verteilen diese über ein Jahr und lassen sich jede Woche von einer Geschichte und von dem, was das Leben Ihnen dadurch zuflüstern mag, überraschen. Fühlen Sie sich frei, die Geschichten in der Reihenfolge zu lesen, wie es Ihnen gerade beliebt. Vielleicht erspüren Sie intuitiv, welche Geschichte womöglich gerade jetzt den Weg zu Ihrem Herzen finden möchte.

Stellen wir uns das Leben wie eine Schule vor, in der wir zeitlebens immer wieder etwas Neues dazulernen und wachsen dürfen, so können auch Krankheiten und Krisen als Teil dieser Lebensschule verstanden werden. Sie enthalten vielleicht besonders wichtige Lektionen, um etwas Entscheidendes über unser Leben zu verstehen. Letztlich können wir aber jederzeit Wichtiges erfahren, wenn wir mit einem offenen Herzen jedem neuen Tag – und damit dem Leben selbst, so wie es sich vor uns Moment für Moment entfaltet – begegnen.

Es geht in der Lebensschule nicht darum, dass wir uns anstrengen und abmühen, sondern dass wir unser Herz

öffnen und uns beschenken lassen. So kann jede Begegnung, jede Episode unseres Lebens, jede noch so kleine Lebens-Geschichte zu unserem inneren Wachstum beitragen. Einfach so – ohne dass wir uns besonders anstrengen müssten. Lernen wir zu leben, so ist Leben selbst die Belohnung.

Die Geschichten, die Sie im Hauptteil dieses Buches finden, haben sich so oder so ähnlich tatsächlich ereignet. Sind sie mir in meiner Tätigkeit als ärztlicher Psychotherapeut anvertraut worden, habe ich die betreffende Person um Erlaubnis gebeten, ob ich die Weisheit, die in dieser Geschichte verborgen liegt, weitererzählen darf. Damit keine Rückschlüsse auf die jeweilige Person möglich sind, habe ich die Namen und den Kontext der Geschichte verändert, doch der eigentliche Inhalt der Geschichte blieb erhalten.

Ich danke an dieser Stelle all jenen, die mir ihre Geschichten anvertraut und die Erlaubnis gegeben haben, die darin enthaltene Weisheit weiterzuerzählen. Ich danke dem Leben selbst für all die Wunder-vollen Geschichten, die es uns allen tagtäglich schenkt. Geschichten, die uns nicht beim Einschlafen, sondern beim Aufwachen helfen! Ich wünsche Ihnen die Bereitschaft, sich auf die Geschichten dieses Buches mit offenen Herzen einlassen zu können, um daraus Ermutigendes für Ihre eigene Lebensgeschichte und Inspirierendes für Ihren Weg der Selbstliebe zu entdecken.

Michael Tischinger, Oberstdorf im Sommer 2017





# SELBSTLIEBE VERSTEHEN

---



## DAS BESTE, WAS DU SEIN KANNST, DU SELBST ZU SEIN

**A**ls Chefarzt einer psychosomatischen Fachklinik begleite ich täglich Menschen, die in ihrem Leben an einen Punkt gekommen sind, wo es so wie bisher nicht gut weitergehen kann. Zu Beginn frage ich stets danach, was genau es sei, das sie in die Klinik geführt habe.

Oftmals höre ich als Antwort Sätze wie »Ich fühle mich erschöpft und ausgelaugt« oder »Ich befinde mich in einer Depression und leide an starken Ängsten« oder »Ich bin permanent im Stress und mein Körper sendet mir Signale, dass alles zu viel geworden ist«.

Dies ist jedoch nur die äußere Symptomebene, die quasi an der Oberfläche sichtbar wird. Wenn wir gemeinsam genauer nachforschen und die Frage, was den Einzelnen *wirklich* hierher geführt hat, erkunden, kommt darunter noch etwas anderes zum Vorschein: Ich höre dann Aussagen wie »Ich bin mir selbst fremd geworden. Ich kenne meine wirklichen Bedürfnisse nicht mehr. Ich nehme meine Gefühle nicht mehr wahr. Ich spüre mich selbst gar nicht mehr. Ehrlich gesagt bin ich mit mir selbst nicht gut umgegangen, oder habe es zugelassen, dass andere mich nicht gut behandelt haben.«

Und wenn wir gemeinsam noch genauer hinschauen, höre ich auf die Frage »Was hat Sie letztlich *wirklich, wirklich* hierher geführt?« ganz häufig, dass Menschen im Innersten an sich zweifeln, ob sie gut genug sind, ob sie ihren eigenen Ansprüchen genügen oder vor den Augen anderer bestehen können. Bin ich, so wie ich bin, wirklich ganz in Ordnung? Bin ich, so wie ich bin, wirklich lebenswert?

Oftmals stoßen wir dann auf ein Thema, mit dem jemand noch nicht ganz im Reinen ist, wo innerlich nicht wirklich Frieden herrscht. Oder jemand lehnt an sich oder seiner Lebensgeschichte etwas ab und kann sich selbst nicht wirklich wertschätzen, geschweige denn lieben.

Im Wesentlichen scheint es bei Heilungsprozessen immer wieder um Folgendes zu gehen:

Der Weg der Genesung ist der Weg vom Sich-selbst-entfremdet-Sein hin zum Sich-selbst-Kennenlernen, vom Sich-selbst-Kennenlernen zum Sich-selbst-Annehmen bis hin zum Sich-selbst-Lieben.

Wer sich selbst nicht liebt, läuft Gefahr, ständig das Bedürfnis zu haben, von anderen bestätigt werden zu müssen. Gleichzeitig kann er in einem Zustand der fehlenden Selbstliebe auch die Liebe der anderen nicht wirklich annehmen. Er oder sie sehnt sich zwar danach, von anderen geliebt zu werden, doch die anderen spiegeln nur das, was ohnehin in ihr oder ihm ist: die Überzeugung, nicht wirklich liebenswert zu sein.

Wer sich selbst nicht lieben kann, wird es zudem schwer haben, andere zu lieben. Wer sich selbst nicht mit Mitgefühl begegnet, kann auch kein wirkliches Mitgefühl für andere haben. Wer mit sich selbst nicht großzügig ist, kann auch anderen nichts gönnen. Wir können nicht wahrhaft etwas anderes geben als das, was in uns selbst ist. Wer sich selbst für wertlos hält, wird auch die Wertschätzung eines anderen nur schwer annehmen können, weil es seinen tiefsten inneren Überzeugungen widerspricht. Dabei sind wir so sehr auf die Erfahrung angewiesen, uns von anderen geliebt zu wissen! Halten wir es für möglich, dass wir tatsächlich liebenswert, der Liebe wert, sind, so können wir uns auch mehr und mehr in den Augen anderer geliebt wissen.

Sich selbst lieben, meint ein ganzes Ja für sich selbst zu haben. Kein »Ja, aber«, kein »Jein« oder »vielleicht« – sondern ein von Herzen kommendes Ja zu mir selbst. Ja, ich bin in Ordnung, so wie ich bin. Ja, ich bin auf dieser Welt willkommen und ich bin ein wunderbares, liebenswertes Wesen, so wie alle anderen in Wirklichkeit auch.

Halten wir uns selbst für nicht in Ordnung oder für nicht sonderlich liebenswert, dann meinen wir, irgendetwas tun oder leisten zu müssen, um uns des eigenen

Selbstwertes zu versichern und der Liebe anderer als würdig zu erweisen.

Diese Verunsicherung führt zu einer oftmals subtilen, aber permanenten Grundspannung, weil wir tief in uns drinnen immer noch an unserem Gutsein zweifeln. So strengen wir uns immer weiter an, um über Tun und Leisten Anerkennung und Bestätigung von außen zu erhalten.

Oftmals halten wir diese Anstrengung für ganz normal, weil wir immer noch davon überzeugt sind, uns vor anderen und uns selbst beweisen zu müssen. Dies geschieht letztlich aus der Angst heraus, nicht gut genug zu sein, nicht richtig zu sein, abgelehnt zu werden oder von anderen nicht anerkannt zu werden.

Dahinter steckt ein gravierendes Missverständnis: Wir verwechseln Anerkennung mit Liebe.

Anerkennung bekommen wir für das, was wir getan, geleistet haben. Liebe wird uns hingegen geschenkt, weil wir sind, für unser So-Sein und Da-Sein als Mensch.

Womöglich ist die einzig wichtige Aufgabe unseres menschlichen Lebens, in unserer Fähigkeit uns selbst und andere zu lieben zeitlebens zu wachsen und zu reifen.

Diese lebenslange Reise beginnt damit, dass wir ein wohlwollendes Interesse für uns selbst aufbringen, dass wir wirklich an uns selbst und dem, was in uns lebendig ist, interessiert sind.

Was glauben Sie, was geschehen würde, wenn Sie mehr und mehr ein *wirkliches* Interesse für sich selbst entwickeln würden? Wie würde sich Ihre Selbstwahrnehmung verändern? Und wie würde es wohl die Qualität Ihrer zwischenmenschlichen Beziehungen beeinflussen?

Wenn Sie den Eindruck haben, dass Sie womöglich noch ganz am Beginn dieser Reise zu sich selbst stehen oder bisher nur in ganz, ganz winzigen Schritten vorangekommen sind, dann akzeptieren Sie dies, so wie es gerade ist. Vielleicht ist es hilfreich, sich Reisebegleiter zu suchen, die Sie dabei unterstützen, ermutigen und Ihnen auf dieser Reise das Gefühl geben, willkommen zu sein.

Haben Sie Geduld. Machen Sie sich bewusst, dass ein Säugling, der groß und stark werden möchte, auch nicht damit beginnt, eine große Familienpizza zu verschlingen. Im Gegenteil: Er nimmt zunächst flüssige Nahrung zu sich und wird dann nach und nach an Brei und pürierte Kost herangeführt. Erst viel später lernt er die Fülle der unterschiedlichen Lebensmittel kennen und beginnt kleine Portionen davon zu kosten. Lassen auch Sie sich genug Zeit, nach und nach die Fülle der Erfahrungen, die sich aus einem Leben in Selbstliebe ergeben, zu erforschen. Bleiben Sie neugierig. Haben Sie ein wirkliches Interesse an sich selbst. Ebenso wünsche ich Ihnen ein echtes Interesse für Ihre Mitmenschen. Seien Sie neugierig und bleiben Sie bereit, immer wieder Ihr Herz zu öffnen.

## **WAS GENAU IST MIT SELBSTLIEBE GEMEINT?**

Selbstliebe ist zunächst eine Haltung, die wir uns selbst entgegenbringen. Sie besteht aus einem achtsamen, offenen, freundlichen und fürsorglichen Umgang mit uns selbst.

Sie zeigt sich in der Beziehung, die wir zu uns selbst haben. Es ist eine Art und Weise, wie wir mit uns selbst verbunden sind. Selbstliebe meint in dieser Hinsicht eine wohlwollende, wertschätzende und liebevolle Weise des in der Welt Seins. Es bedeutet, ein wirkliches Interesse für uns selbst aufzubringen. Selbstliebe fordert uns heraus, uns immer wieder nach innen zu wenden, um wahrzunehmen, was in diesem Moment in uns lebendig ist. Selbstliebe nimmt die Stimme unseres eigenen Herzens wahr und sehnt sich danach, sich von dieser Stimme leiten zu lassen.

Aber Selbstliebe ist noch viel mehr. Es ist eine tiefe Form der Verbundenheit mit dem Mysterium unseres eigenen Lebens. Wer sich selbst zu lieben beginnt, erahnt, welch riesiges und unendliches Wunder das Leben ist. Wer sich selbst liebt, beginnt, sein eigenes Sein mit Verehrung zu empfangen. Er beginnt zu staunen, welch großartiges Wunder die eigene menschliche Schöpfung ist. Er kann tiefe Dankbarkeit für das Geschenk seiner Existenz empfinden.

Der Kirchenlehrer Augustinus von Hippo brachte das Dilemma unseres unerwachten Menschseins bereits im 4. Jahrhundert auf den Punkt: »Die Menschen machen weite Reisen, um zu staunen über die Höhe der Berge, über die riesigen Wellen des Meeres, über die Länge der Flüsse, über die Weite des Ozeans und über die Kreisbewegungen der Sterne. An sich selbst gehen sie vorbei, ohne zu staunen.«

Unser menschlicher Organismus ist ein großartiges Wunderwerk. Wenn wir begreifen, welch phantastisches Geschenk uns mit unserem Körper und unserem mensch-

lichen Geist gegeben wurde, ist die einzig mögliche Antwort Dankbarkeit, Ehrfurcht und Staunen. Selbstliebe wird so zum Ausdruck eines inneren Erfülltseins. Wir können uns im Einklang mit der Schönheit der großen Schöpfung erfahren. Wir erleben unser eigenes Sein als kostbares und wertvolles Geschenk des Lebens an uns selbst.

Der Schriftsteller Erich Fried hat in seinem Essay »In der letzten Zeit vor meinem Tod« über die Liebe zu sich selbst Folgendes geschrieben:

*»In der letzten Zeit vor meinem Tod ist meine Selbstliebe wieder größer geworden. Nicht auf Kosten der Liebe zu meinen Kindern oder zu meiner Frau .... Die Selbstliebe ist etwas ganz anderes, zum Teil eine Wiederentdeckung. Morgens nach dem Erwachen kann ich mit einer Fingerkuppe die Haut über meinen Rippen streicheln und ihre warme, weiche Berührung genießen wie als kleines Kind. Auch dass mein ganzer Körper, wo immer ich ihn anrühre, Beine, Bauch, Geschlecht, Arme, greifbar vorhanden ist, solid und sich gleichzeitig recht wohl fühlt, kann eine kleine Freude sein, die ich mir jetzt fast jeden Tag nach dem Erwachen und vor dem Einschlafen bereite. Manchmal fabre ich mir auch untermags mit der Hand liebevoll über den Nacken, über die Wange, oder mit der Rechten über den linken Oberarm, und finde das gut. Manchmal wird mir bei diesem Wissen und Fühlen meines Vorhandenseins ganz warm.«*

Mir geht es weniger darum, eine allgemein gültige Definition, was Selbstliebe denn sei, vorzustellen. Vielmehr bewegt mich die Frage, woran wir denn erkennen können, ob jemand sich selbst liebt. Woran erkenne ich, dass ich mich selbst liebe? Woran erkennen Sie, dass Sie sich selbst lieben?

Für mich persönlich bedeutet es, in einer wirklichen Verbindung zu meinem Inneren zu stehen. Mich selbst wahrzunehmen, mich zu spüren, mich in meinem Körper zuhause zu fühlen. Ich bin im gegenwärtigen Moment ganz bei mir. Ich bejahe den ständigen Wechsel im Fluss des Lebens. Ich bleibe mir selbst gegenüber freundlich und wohlgesonnen, egal, ob ich mich gerade glücklich oder unglücklich fühle.

Gebrauchen wir das Wort »Liebe«, so denken wir in aller Regel an starke, angenehme Gefühle. Es wäre naheliegend zu glauben, dass es bei der Selbstliebe darum ginge, diese leidenschaftlichen, beseelten Gefühle mir selbst entgegenzubringen. Doch darum geht es in Wirklichkeit nicht. Es ist vielmehr eine Bereitschaft, mir selbst, in jeder Situation, mit allem, was zu mir gehört, mit Freundlichkeit und Wohlwollen zu begegnen.

Für mich trifft das indische Pali-Wort *metta* diese Seinsqualität, die ich mit Selbstliebe verbinde, am ehesten. *Metta* wird gewöhnlich mit »Liebe« oder »liebender Güte« übersetzt. Es stammt jedoch aus zwei Wurzeln. Zum einen steht es für »sanft« und wird gerne in der buddhistischen Tradition mit dem sanften Fallen eines Regens verglichen, der ohne Unterschied auf alle Felder